

## NAJČEŠĆE KORIŠTENI DODACI PREHRANI U BIH

Amira Jahić, Enes Hećimović

Današnje tržište dodataka prehrani u FBiH, iako je zlatan izvor zarade, predstavlja sivu zonu u zakonskoj regulativi. Ovo područje još nije kvalitetno regulisano ni na evropskoj razini. Donedavno je svaka članica Evropske Unije imala svoja pravila koji vitaminiski oblici se smiju koristiti kao dodaci prehrani, no njihove koncentracije su bile različite u svakoj zemlji. Nedostatak adekvatne zakonske regulative i kontrole dodataka prehrani često rezultira nelojalnom konkurencijom što može ugroziti kvalitetne proizvođače i prava potrošača. Ne zna se je li proizvođač u izradi dodataka prehrani, koristio jeftine sirovine upitne kvalitete s dalekoistočnih tržišta, u kakvim je uvjetima gotovi proizvod nastao i čuva li se u neadekvatnim uslovima. Danas je u povećanju i prodaja dodataka prehrani putem interneta čiji kvalitet se praktično ne ispituje u našoj zemlji.

**Definicija.** Dodaci prehrani su koncentrirani izvor hranljivih sastojaka ili drugih sastojaka sa prehranbenim ili fiziološkim funkcijama plasirani na tržište u dozirnomo obliku sa svrhom da: potpomognu unos hranljivih sastojaka u uobičajenoj prehrani i/ili da nadopune prehranu tvarima koje se putem normalnog unosa hrane u organizam ne dobivaju u dovoljnoj količini i/ili u svrhu poboljšanja učinaka na zdravlje potrošača.

Upotrebom dodataka prehrani se poboljšava otpornost organizma na stresne vanjske uvjete i pomaže u održavanju pravilnih fizioloških funkcija organizma.

**Vrste dodataka prehrani u BiH.** Dodaci prehrani pojavljuju se u različitim oblicima, uključujući tablete, tekućine i praškove, čajeve, sirupe, kapi, melemi.

Prema sadržaju mogu se podijeliti na dodatke prehrani koji sadrže vitamine i/ili minerale, masne kiseline, aminokiseline, vlakna, enzime, kvasce i probiotike, biljne sastojke.

Vitamini su najčešće korišteni dodaci prehrani na tržištu FBiH. Multivitamini su proizvodi iz ove kategorije dodataka prehrani koji se najviše koriste. Najčešće sadrže 13 vitamina, uz dodatak odabranih minerala. Za vitamine i minerale određene su «dnevne preporučene doze» (RDA vrijednosti), a odredila ih je Agencija za hranu i lijekove (FDA). Najzastupljeniji vitamini su A, B, C, D i E. Ostali važni antioksidansi uključuju karotenoide – lutein i likopen. Najčešći minerali na našem tržištu su kalcij, željezo, magnezijum, selen i cink. Iz grupe masnih kiselina najzastupljenije su omega 3 masne kiseline, bakalarovo-riblje ulje, lecitin, fitoestrogeni a iz grupe aminokiselina kreatin kao i glukozaminsulfat, hondroinsulfat.

Vlakna kao dodaci prehrani su iz psylliuma, fukusa, komorača i klice pšenice. Najčešće probiotičke kulture na našem tržištu su Lactobacillus acidophilus LA-5 i Bifidobacterium BB-12, a najčešći enzimi su iz papayae i bromelina.

Najzastupljeniji biljni pripravci kao dodaci prehrani su ekstrakti iz gingko bilobe, bijelog luka, brusnice, divljeg kestena, gospine trave, sikavice, echinacea, đumbira, sojini flavonoidi, aloja vere, testeraste palme i bundevskih sjemenki.

**Zaključak.** EU ima u planu propisati zdravstvene tvrdnje za aktivne komponente dodataka prehrani do kraja 2010. godine. U njima će stajati točne koncentracije aktivnih tvari koje smiju biti u dodacima prehrani. Predlaže se usvajanje nove regulative EU i na prostoru FBiH da se ne bi dešavalo da se, potrošačima može plasirati šarolika paleta proizvoda od kojih neki u sebi sadrže toliko niske koncentracije aktivne tvari da je njihovo trošenje potpuno neučinkovito.